



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



ÉTLAP- NORMÁL ÉTREND

36. hét

2025. szeptember 1-től 2025. szeptember 7-ig

Nap	Reggeli	Tízórai	Ebéd	Uzsonna	Vacsora
Hétfő 1	Citromos tea Téliszalámi 6 szelet, margarin Kígyóuborka, rozskenyér	Tej	Tárkonyos csirkeragu leves Tojásos galuska ecetes jégсалátával	Szőlő	Citromos tea Gépsonka 3 szelet, margarin Póréhagyma, félbarna kenyér
Kedd 2	Citromos tea Marha párizsi 3 szelet, margarin Zöldpaprika ½, tk kenyér	Tej	Csontleves cércsónaméttel Zöldborsós sertéstokány Steak burgonyával, csalamádéval	Körte	Citromos tea Tejszínhabos puding Diós búrkifli
Szerda 3	Citromos tea Főtt debreceni, mustár Korpás zsemle	Tej	Erdei gyümölcsleves Tarhonyás hús céklával	Szilva	Citromos tea Csirkemell sonka 3 szelet, margarin Kápia paprika ½, félbarna kenyér
Csütörtök 4	Citromos tea Házi sült májkrém, paradicsom 1 db Sajtos stangli	Tej	Zöldségleves kiskocka tésztával Mézes-mustáros csirkemell Párolt rizzsel	Szőlő	Citromos tea Ausztia szalámi 6 szelet, margarin Zöldpaprika ½, félbarna kenyér
Péntek 5	Citromos tea Csülök sonka 3 szelet, margarin Pritaminpaprika ½, tk kifli	Tej	Őszibarack krémleves Egybefasírt zelleres burgonyapürével Csemege uborkával	Fahéjas csi- ga	Citromos tea Csabaikrém, kígyóuborka Félbarna kenyér
Szombat 6	Citromos tea Vadász felvágott 3 szelet, margarin Paradicsom 1 db, félbarna kenyér	Tej	Lebbencsleves Zöldbabfőzelék sült cserkészkolbásszal	Csokoládés parány	Citromos tea, kakaó Miniméz, minijam, margarin Puffancs
Vasárnap 7	Citromos tea Mediterrán túrókrém, póréhagyma Félbarna kenyér	Tej	Sertésgulyás csipet tésztával Nudli barackízzel	Almabefőtt	Citromos tea Turista felvágott 3 szelet, margarin Kefir, félbarna kenyér

Készítette: Árky Tamás Konyhafőnök

Kiss Mariann Dietetikus

Az étlapon a változás jogát fenntartjuk!

Jóváhagyta: Czagány Éva Vezető ápoló



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



36. hét		ET LAP - DIETAS ETREND I.		2025. szeptember 1.-2025. szeptember 7.
Nap		Normál "D"	Epekímélő - rost-, zsírszegény	Cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, rozskenyér	tea, pulykafelvágott, margarin, rozskenyér	Tea, téliszalámi, margarin, kigyóuborka, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, tojásos galuska, ecetes jégсалáta	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfűjt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafelfűjt diab, gyümölcslé
	Uzsonna	Gyümölcslé	Gyümölcslé	
	Vacsora	Tea, gépsonka, margarin, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, margarin, póréhagyma, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, marha párizsi, margarin, tk kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, tk kenyér	Tea, marha párizsi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Csontleves, zöldborsós sertástokány, törtburgonya	Csontleves, majoranás pulykarahu, törtburgonya	Csontleves, zöldborsós sertéstokány, steak bugonya, csalamádé, alma
	Uzsonna	Almabefőtt	Alma	
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, bécsi felvágott, margarin, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, főtt virsli, mustár, félbarna kenyér	Tea, főtt virsli, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Körteleves, tarhonyás hús, cékla	Körteleves, bulguros csirke, cékla	Erdei gyümölcseleves diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Dörmi	Dörmi	
	Vacsora	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, csirkemell sonka, margarin, kápia paprika 1/2, zsemle
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, házi sült májkrém, paradicsom szelet, félbarna kenyér	Tea, zala felvágott, margarin, sajtos slangli	Tea, házi sült májkrém, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Zöldségleves, mézes-mustáros csirkemell, párolt rizs	Zöldségleves, csirkeragu, párolt rizs	Zöldségleves, csirkeragu, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Körtebefőtt	Körtebefőtt	
	Vacsora	Tea, ausztria szalámi, margarin, félbarna kenyér	Tea, baromfi párizsi, margarin, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, margarin, zöldpaprika 1/2, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, csülök sonka, margarin, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonka, margarin, tk kifli	Tea, csülök sonka, margarin, pirítámpaprika 1/2, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Őszibarack krémeves, egybenasírt, zelleres burgonyapüre, cékla	Őszibarack krémeves, egybenasírt, zelleres burgonyapüre, cékla	Őszibarack krémeves diab, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, csemege uborka, túró rudi diab
	Uzsonna	Túró rudi	Fahéjas csiga	
	Vacsora	Tea, csabaikrém, kigyóuborka, félbarna kenyér	Tea, olasz felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, csabaikrém, kigyóuborka, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom szelet, félbarna k	Tea, bécsi felvágott, margarin, félbarna kenyér	Tea, vadász felvágott, margarin, paradicsom, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Lebbencseleves, sült párizsi, zöldbabfőzelék	Lebbencseleves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Lebbencseleves, sült cserkészkolbász, zöldbabfőzelék diab, zabrudi
	Uzsonna	Zabrudi	Csokoládés parány	
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, löncs felvágott, margarin, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, póréhagyma, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, félbarna kenyér	Tea, mediterrán túrókrém, póréhagyma, zsemle
	Tízórai	Tej	Tej	
	Ebéd	Sertésgulyás, őszibarackos tejberizs	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs	Sertésgulyás, őszibarackos tejberizs diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt	
	Vacsora	Tea, turista felvágott, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, rakott nyelv, margarin, kefir, félbarna kenyér	Tea, turista felvágott, margarin, zsemle



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



36. hét		ET LAP - DIET AS ET REND II.		025. szeptember 1.-2025. szeptember 7.
Nap		Pépes (spec pépes)	Cukros-pépes	Tejmentes pépes
Hétfő 1	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált pulykafelvágott, félbarna kenyér	Tea, pulykafelvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Tárkonyos csirkeragu leves, almafélűjt	Tárkonyos csirkeragu leves, almafélűjt diab, gyümölcslé	Tárkonyos csirkeragu leves TM, almafélűjt TM
	Uzsonna	Gyümölcslé		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása	Tea, sült sonkás-zöldséges zabkása
Kedd 2	Reggeli	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált marha párizsi, félbarna kenyér	Tea, marha párizsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csontleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya	Csontleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, reszelt alma	Csontleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, tejbedara kakaó szórással	Tea, tejbedara kakaó szórással diab	Tea, tejbedara kakaó szórással TM
Szerda 3	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált főtt virsli, félbarna kenyér	Tea, virslikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Körteleves, bulguros csirke, cékla	Körteleves diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé	Körteleves TM, bulguros csirke, cékla
	Uzsonna	Dörmi		Étcsokoládé
	Vacsora	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása	Tea, sült sonkás-zöldséges rizskása
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, tejföl 2dl, darált zala felvágott, félbarna kenyér	Tea, zalakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Zöldségleves, csirkeragu, rizspép	Zöldségleves, csirkeragu, rizspép 1/2, meggybefőtt diab	Zöldségleves, csirkeragu TM, rizspép
	Uzsonna	Körtebefőtt		Körtebefőtt
	Vacsora	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása reszelt sajttal	Tea, sült karfiolos zabkása
Péntek 5	Reggeli	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált pulykamell sonka, félbarna kenyér	Tea, pulykamell sonkakrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Őszibarack krémleves, egybetasírt, zelleres burgonyapüré, cékla	Őszibarack krémleves diab, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, cékla, túró rudi diab	Őszibarack krémleves TM, egybetasírt, zelleres burgonyapüré TM, cékla
	Uzsonna	Túró rudi		Gyümölcslé
	Vacsora	Tea, kakaós zabkása	Tea, kakaós zabkása diab	Tea, kakaós zabkása TM
Szombat 6	Reggeli	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, natúr joghurt, darált bécsi felvágott, félbarna kenyér	Tea, bécsikrém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék, zabrudi	Lebbencsleves diétás, sült párizsi, zöldbabpüréfőzelék TM
	Uzsonna	Zabrudi		Zabrudi
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, löncskrém, félbarna kenyér	Tea, löncskrém, félbarna kenyér
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, lágy túrókrém, darált piraminos felvágott, félbarna kenyér	Tea, piraminos felvágott krém, félbarna kenyér
	Tízórai	Tej		Növényi tej
	Ebéd	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs diab, almabefőtt diab	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs TM
	Uzsonna	Almabefőtt		Almabefőtt
	Vacsora	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, kefir, darált rakott nyelv, félbarna kenyér	Tea, turistakrém, félbarna kenyér



Fővárosi Önkormányzat Kamaraerdei Úti
Idősek Otthona
1112 Budapest, Kamaraerdei út 16.



36. hét			ETLAP - DIETAS ET REND III.		025. szeptember 1.-2025. szeptember 7.
Nap		Sertéshús mentes	Tejmentes	Cukros, tejmentes	Vese-kímélő, cukorbeteg étrend
Hétfő 1	Reggeli	Tea, pulykafelv, marg, kigyóub, rozskenyér	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, rozskenyér	Tea, téliszalámi, marg, kigyóub, zsemle	Tea, pulykafelv 2 sz, marg, kigyóub, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Tárk.cs.raguleves, tojásos galuska, jégsaláta	Tárk.cs.raguleves, almafelfújt TM	Tárk.cs.raguleves, almafelfújt TM diab, gyümölcslé	Tárk.cs.raguleves, almafelfújt TM diab, gyümölcslé
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, kockasajt 2 db, póréh, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, póréh, félbarna kenyér	Tea, gépsonka, marg, póréh, zsemle	Tea, gépsonka 2 sz, marg, póréh, zsemle
Kedd 2	Reggeli	Tea, tonhalkrém, zöldp., tk kenyér	Tea, marha p, marg, zöldp, tk kenyér	Tea, marha p, marg, zöldp, zsemle	Tea, marha p 2 sz, marg, zöldp, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Kertészleves, majorannás pulykaragu, steak burg	Csontleves, z.borsós s.tokány, steak burg, csal.	Csontleves, z.borsós s.tokány, steak burg, csal., alma	Kertészleves, majorannás pulykaragu, törtburgonya 1/2, alma
	Uzsonna	Körte	Körte		
	Vacsora	Tea, tejszínhabos puding, diós búrkifli	Tea, tejbedara kakaó szórással TM	Tea, bécsi felv, marg, zsemle	Tea, bécsi felv 2 sz, marg, zsemle
Szerda 3	Reggeli	Tea, főtt tojás 2 db, marg, korpás zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, korpás zsemle	Tea, főtt debreceni, mustár, zsemle	Tea, főtt tojás 1 db, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Erdei gyüm.leves, bulguros csirke, cékla	Erdei gyüm.leves TM, tarhonyás hús, cékla	Erdei gyüm.leves TM diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé	Erdei gyüm.leves TM diab, bulguros csirke, cékla, étcsokoládé
	Uzsonna	Szilva	Szilva		
	Vacsora	Tea, cs.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, kápia papr, félbarna	Tea, cs.mellsonka, marg, kápia papr,	Tea, cs.mellsonka 2 sz, marg, kápia papr,
Csütörtök 4	Reggeli	Tea, sült májkrém, parad, sajtos stangli	Tea, sült májkrém, parad, félbarna kenyér	Tea, sült májkrém, parad, zsemle	Tea, zala felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Zölds.leves, mézes-mustáros csirke, párolt rizs	Zölds.leves, csirkeragu TM, párolt rizs	Zölds.leves, csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab	Zölds.leves, csirkeragu TM, párolt rizs 1/2, meggybefőtt diab
	Uzsonna	Szőlő	Szőlő		
	Vacsora	Tea, baromfi p, marg, zöldp, félbarna kenyér	Tea, ausztria szalámi, marg, zöldp, félbarna ken	Tea, ausztria szalámi, marg, zöldp, zsemle	Tea, baromfi p 2 sz, marg, zöldp, zsemle
Péntek 5	Reggeli	Tea, p.mellsonka, marg, prit.papr, tk kifli	Tea, csülök s, marg, prit.papr., tk kifli	Tea, csülök s, marg, prit.papr., zsemle	Tea, p.mellsonka 2 sz, marg, prit.papr, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Őszibarack krémleves, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré, csemege uborka	Őszibarack krémleves TM, egybefasírt, zelleres burgonyapüré TM, csemege uborka	Őszibarack krémleves TM diab, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré TM 1/2, csemege uborka, gyümölcslé	Őszibarack krémleves TM diab, sült csirkecomb filé, zelleres burgonyapüré TM 1/2, csemege uborka, gyümölcslé
	Uzsonna	Fahéjas csiga	Gyümölcslé		
	Vacsora	Tea, trappista sajt, margarin, kigyóub, félbarna	Tea, csabaikrém, kigyóub, félbarna kenyér	Tea, csabaikrém, kigyóub, zsemle	Tea, csabaikrém, kigyóub, zsemle
Szombat 6	Reggeli	Tea, tömlös sajt, parad, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, parad, félbarna kenyér	Tea, vadász felv, marg, parad, zsemle	Tea, vadász felv 2 sz, marg, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Lebbencsleves diétás, tükörtójas, zöldbabfőzelék	Lebbencsleves, cserkészkolb, z.babfőzelék TM	Lebbencsleves, cserkészkolb, z.babfőzelék TM, zabrudi	Lebbencsleves diétás, tükörtójas, zöldbabfőzelék TM, zabrudi
	Uzsonna	Csokoládés parány	Zabrudi		
	Vacsora	Tea, kakaó, miniméz, minijam, margarin, puffancs	Tea, löncs felv, marg, félbarna kenyér	Tea, löncs felv, marg, zsemle	Tea, löncs felv 2 sz, marg, zsemle
Vasárnap 7	Reggeli	Tea, mediterrán túrókrém, póréh, félbarna kenyér	Tea, pitáminos felv, marg, póréh, félbarna ken	Tea, pitáminos felv, marg, póréh, zsemle	Tea, pitáminos felv 2 sz, marg, póréh, zsemle
	Tízórai	Tej	Növényi tej		
	Ebéd	Csirkegulyás, nudli barackízzel	Sertésgulyás, nudli barackízzel	Sertésgulyás, őszibarackos tejberizs TM diab, almabefőtt diab	Csirkegulyás, őszibarackos tejberizs TM diab, almabefőtt diab
	Uzsonna	Almabefőtt	Almabefőtt		
	Vacsora	Tea, zöldszalámi, marg, félbarna kenyér	Tea, túrós felv, marg, félbarna kenyér	Tea, túrós felv, marg, zsemle	Tea, rakott nyúl 2 sz, marg, zsemle